



Menú Low-Carb: 5 Días

Desayunos fáciles, saciantes y con ingredientes de tu súper local

¡Hola! Gracias por descargar este plan.

Este menú está diseñado para mujeres que buscan energía estable, reducir la inflamación y disfrutar de su desayuno sin pasar horas en la cocina.

¿Cómo usar este PDF?

1. Revisa el menú: Elige los desayunos que más te gusten para la semana.
2. Ajusta tus porciones: Cada desayuno incluye macronutrientes aproximados.
3. Ve al súper: Usa la lista de compras organizada por pasillos al final.

Personaliza: ¿Quieres saber exactamente cuánta proteína necesitas? Usa nuestra [Calculadora de Macros Gratuita](https://calculadorasbienestar.com) en calculadorasbienestar.com.



Tu Menú Semanal (Lunes a Viernes)



Lunes: Revuelto de Huevo con Nopales



El clásico mexicano reinventado. Alto en fibra y proteína.

Ingredientes: 2 huevos, 1/2 taza de nopales cocidos y picados, 1/4 de aguacate, cilantro fresco, sal y pimienta.

Preparación: Saltea los nopales con un poco de aceite de oliva hasta que sequen. **Agrega los huevos batidos y revuelve hasta cocinar. Sirve con aguacate en rebanadas.**

Macros Aprox: 25g Proteína | 6g Carbohidratos | 18g Grasas.

💡 **Tip Local:** ¿No encuentras nopales frescos? Usa los de lata (enjuágalos bien para quitar el vinagre) o sustituye por espinacas.

🥣 **Martes: Bowl de Yogur Griego y Nueces**



Sin cocinar. Listo en 2 minutos.

Ingredientes: 170g de Yogur Griego natural sin azúcar (tipo Lala Pro o Fage), 1 cucharada de nueces picadas, 1 cucharadita de semillas de chía, canela al gusto.

Preparación: Sirve el yogur en un bowl. Agrega las nueces, la chía y espolvorea canela.

Macros Aprox: 20g Proteína | 7g Carbohidratos | 14g Grasas.

**** Tip Local:**** Busca en el súper la sección de "Lácteos Saludables". Evita los yogures con "sabor a frutas", suelen tener mucha azúcar añadida.

Miércoles: Smoothie Verde Energético




Perfecto para las mañanas con prisa.

Ingredientes: 1 scoop de proteína en polvo (vainilla), 1 taza de espinacas frescas, 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar, hielo.

Preparación: Licúa todos los ingredientes hasta que quede suave.

Macros Aprox: 28g Proteína | 5g Carbohidratos | 4g Grasas.

 **Tip Local:** Si no tienes proteína en polvo, puedes usar 2 claras de huevo pasteurizadas (no se siente el sabor) o un poco de requesón fresco.

Jueves: "Molletes" de Queso Panela



Tu antojo favorito, versión saludable.

Ingredientes: 2 rebanadas de pan 100% integral (o tortilla de nopal), 60g de queso panela desmenuzado, 2 cucharadas de frijoles de la olla (machiados, no refritos), pico de gallo.

Preparación: Tuesta el pan. Unta los frijoles, coloca el queso encima y gratina en el sartén o microondas hasta que se derrita. Corona con pico de gallo.

Macros Aprox: 22g Proteína | 15g Carbohidratos | 10g Grasas.

💡 **Tip Local:** El queso panela es tu mejor amigo: bajo en grasa y muy saciante. Lo encuentras en cualquier mercado o abarrotes.

🌱 **Viernes: Tostadas de Atún y Aguacate**



Fresco, rápido y lleno de Omega-3.

Ingredientes: 1 lata de atún en agua (escurrido), 2 tostadas horneadas (tipo Sanissimo o caseras de nopal), 1/4 de aguacate, jugo de limón.

Preparación: Mezcla el atún con un poco de limón y sal. Unta el aguacate en la tostada y coloca el atún encima.

Macros Aprox: 26g Proteína | 10g Carbohidratos | 12g Grasas.

💡 **Tip Local:** Usa atún "en agua" y no "en aceite" para controlar mejor las grasas, aunque un poco de aceite de oliva extra virgen siempre es bienvenido.

Lista de Compras (Organizada por Pasillos)

Lleva esta lista en tu celular y ve directo al grano.

Frutas y Verduras

- Aguacates (3 piezas)
- Nopales (1 kg o 1 lata grande)
- Espinacas frescas (1 bolsa grande)
- Cilantro y perejil (para pico de gallo)
- Tomates, cebolla y chile serrano
- Limones (5 piezas)

Lácteos y Huevos

- Huevos (12 piezas)
- Yogur Griego Natural sin azúcar (2 botes de 170g)
- Queso Panela (200g)
- Leche de almendras sin azúcar (1 litro)

Proteínas y Abarrotes

- Atún en agua (2 latas)
- Frijoles de la olla (1 taza o 1 lata baja en sodio)
- Pan 100% integral o Tortillas de Nopal
- Tostadas horneadas (opcional)
- Nueces o Almendras (100g)
- Semillas de Chía
- Aceite de Oliva

Tips Extra para tu Éxito

Batch Cooking: El domingo cocina los huevos duros y pica las verduras. Te ahorrarás 15 minutos cada mañana.

Hidratación: A veces confundimos hambre con sed. Bebe un vaso de agua 15 minutos antes de desayunar.

Calculadora: Si sientes que te queda corto o largo, usa nuestra calculadora online para ajustar las cantidades exactas a tu peso y actividad.

¿Quieres más herramientas gratis?

Visita calculadorasbienestar.com para calcular tu IMC, calorías y más.

© 2026 Calculadoras Bienestar. Este documento es para uso personal.

No es un sustituto de consejo médico profesional.